हम कितने शाकाहारी ?

fb.com/bhairajivdixit जानिए...

क्या यह उत्पाद शाकाहारी है या मांसाहार मिश्र है ?

जीवन शैली और हमारी संस्कृति

फास्ट-फूड कल्चर से फैलती जानलेवा बीमारियाँ

आजकल फास्ट-फूड आधुनिकता का पर्याय बन गए हैं और इसी आधुनिकता के चलते **कब्ज, अल्सर, हृदय रोग, ब्लड प्रेशर, आँखो के रोग, बहरापन, डायबिटीज, कैंसर** जैसे रोग भी बढ रहे हैं। पश्चिमी तरीके से तैयार फास्ट-फूड का सेवन करने वाले लोग अनजाने में रोगों को आमंत्रित कर रहे हैं। आकर्षक सुविधाजनक हर जगह उपलब्ध होने वाले फास्ट-फूड को लोगों ने जिस तेजी से अपनाया है, उतनी ही रफ्तार से लाइलाज रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है। दरअसल यह बहुराष्ट्रीय कंपनियों की आड़ में बाजार में कब्जा करने के लिए खाद्य उत्पादों को घटिया तरीके से बेचना शुरू किया है ।

फास्ट-फूड हमारे स्वास्थ्य के दुश्मन हैं : आमतौर पर डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ जो बाजार में लंबे समय तक टिके रहते हैं, हानिकारक होते हैं। बिस्कुट, पेस्ट्री, नमकीन, अचार, मिठाइयां इत्यादि जिन्हें लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए रसायनों का इस्तेमाल होता है शरीर के नाजुक अंगों को क्षति पहुँचाते हैं।

जायके के नाम पर जहर : डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों का चलन तेजी से बढ़ रहा है। आजकल बाजारों में जैसे चटपटे, जायकेदार, व्यंजन मिलने लगे हैं, जिन्हे जब चाहे, जहाँ खोलिये और खाइये । कहीं भी, कभी भी लजीज व्यंजन के भरोसे डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों को पश्चिमी तर्ज पर परोसा जा रहा है, जिसके चलतें भारतीय व्यंजन फीके पड़ने लगे हैं। महंगा फास्ट फूड खरीदकर अपनी सेहत बिगाड़ने वाले लोग आधुनिकता का दंभ भरते नजर आते हैं। मगर धीरे-धीरे इनका दुष्प्रभाव शुरू होता हैं, तब चिकित्सकों के भरोसे वे अपने जीवन की गाड़ी घसीटने को मजबूर हो जाते हैं।

रसायनों की रंगत रोगों की संगत : नूडल्स खाने में स्वादिष्ट इसलिए लगता है, क्योंकि इसमें मिलाया जाने वाला रंग रसायन स्वादग्राही कोशिकाओं को भ्रमित कर देता है। इस स्वाद रहित रसायन से नूडल्स अधिक समय तक तरोताजा बना रहता है। लंबे समय तक नूडल्स के सेवन से स्वादग्राही कोशिकाएं अपनी प्राकृतिक शक्ति खो देती हैं। परिणामतः भूख न लगने की बीमारी हो जाती है। स्वाद को बढ़ाने वाले और भोजन को तरोताजा रखने वाले रसायन भी घातक हैं, **'अजीनोमोटो'** नामक रसायन दुकानों में सहजता से उपलब्ध है यह बासी खाद्य पदार्थों को तरोताजा बना देता है। लेकिन स्वास्थ्य के लिए खतरनाक सिद्ध होता है। **शाकाहारियों को तो इससे अवश्य बचना चाहिये क्योंकि ये जैविक चर्बी से बनता है।** भोजन में स्वाद को बढ़ाने वाले सेक्रीन, साइक्लोमेट, एमेसल्फ, तीनों कैंसरकारी माने गए हैं ।

फास्ट फूड खाओ मोटापा बढ़ाओ : फास्ट-फुड में **वसा** और **कार्बोहाइड्रेट** की

अधिकता और **प्रोटीन** नहीं के बराबर होता है। इसे स्वादिष्ट और आकर्षक बनाया जाता है, जिसे खाकर बच्चे मोटापे का शिकार हो जाते हैं। फास्ट-फूड खाने वाले बच्चों में विशेष प्रकार के ऐंजाइम की कमी भी हो जाती हैं, जिससे बच्चों का शारीरिक व मानसिक विकास रूक जाता है। लीवर खराब होने के साथ दस्त अधिक लगने लगते हैं। लौह तत्व व विटामिनों की कमी से होने वाले रोग पनप सकते हैं।

पश्चिमी देशों के बच्चों का मोटापा एक समस्या बन चुका है, भारत में फास्ट-फूड लेने वाले बच्चे भी इसका शिकार हो रहे हैं। मैंने एक पत्रिका में पढ़ा है कि अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स)ने २००३ में दिल्ली में अमीर किशोरवय स्कूली बच्चों में मोटापा क्यों बढ़ रहा है, विषय पर सर्वेक्षण करवाया था। सर्वेक्षण में पाया गया कि दिल्ली की २३.१ फीसदी लड़कियां जरूरत से ज्यादा मोटी हैं। इनका वजन उम्र के अनुपात से अधिक पाया गया। सर्वेक्षण में पाया गया कि ६४.२ फीसदी बच्चे सप्ताह में तीन से सात बार फास्ट-फूड लेते हैं। भोजन के बीच में यही उनकी पसंद का नाश्ता भी है।

पश्चिमी शैली से बने ये फास्ट-फूड बच्चों द्वारा अपनाए जाने से अनेक रोग बढ़ रहे हैं। विश्व मधुमेह दिवस के अवसर पर अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्तान के इंडोक्रोइनोलॉजी के विभागाध्यक्ष डॉ. एन. कोच मिल्लई ने अपने आलेख में लिखा है कि पश्चिमी शैली के फास्ट-फूड मधुमेह के लिए जिम्मेदार हैं। मधुमेह, किडनी फेल होना, आँखों की रोशनी चले जाना, हृदय रोग आदि फास्ट-फूड के कारण बढ़ रहे हैं। **साथ ही अधिकांश फास्ट-फूड किसी न किसी तरह मांसाहारी होते है। मेक्डोनाल्डस कंपनी मांस आधारित फास्ट-फूड परोस रही है।** एक सांइटिस्ट पत्रिका के हवाले से डॉ. वंदना शिवा बताती है कि हैमबर्गर महामारी और बीमारी का सबसे बड़ा स्रोत है। फास्ट-फूड व्यंजनों को खाने से भारतीय समाज में बीमारियों में ७० फीसदी इजाफा हुआ है।

डिब्बाबंद खाना, मौत का परवाना: डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों में जिन खतरनाक रसायनों को मिलाया जाता है, उनकी एक लंबी सूची है। खाद्य पदार्थों को ऐसे रसायन तरोताजा, सुगंधित आकर्षक बनाने का काम करते हैं। मोनो सोडियम ग्लूटामेट एक सफेद रंग का पदार्थ है जो पानी में आसानी से घुल जाता है। १९६९ में वाशिंगटन विश्वविद्यालय के डॉ. जेओल ने इस पर अनुसंधान किया था। डॉ. जेओल ने अपने प्रयोग के नतीजे मे पाया था कि जब इस रसायन को इंजेक्शन द्वारा चूहों को दिया गया तो उनके मस्तिष्क की कोशिकाएं मरने लगीं और उनमें कैंसर के लक्षण पैदा होने लग गए। गिनीपिग व बंदरों पर इस तरह के प्रयोगों ने भी इसके कैंसरकारी होने की पुष्टि की थी। फास्ट-फूड में **'फ्लैवरिंग एजेंट'** के रूप में मोनो सोडियम ग्लूटामेट का प्रयोग धड़ल्ले से हो रहा हैं। अणु जीवविज्ञानी डॉ. लुकमान अहमद खान ने अपने शोधों के जरिए बताया है कि इसके प्रभाव से बच्चों की छाती में धड़कन, दमा या लगातार चलने वाला सिरदर्द हो सकता

है। इसकी अत्यधिक मात्रा मस्तिष्क की कोशिकाओं को नुकसान पहुँचाती है, जिससे बच्चों की याददाश्त कमजोर हो जाती है। अंततः चिड़चिड़ापन, क्रोधित होना जैसे रोग भी इनसे बढ़ रहे हैं ।

अध्ययन क्या कहते हैं? : 'मैसूर स्थित फूड टेक्नोलॉजी रिसर्च इंस्टीट्यूट' के अध्ययन में कहा गया कि भारत में प्रयुक्त फास्ट-फूड में डी.डी.ए., बीएचसी तथा मेलाथियान जैसे कीटनाशक रसायनों की मात्रा मानव की सहन सीमा से अधिक है। फास्ट-फूड और डिब्बाबंद खाद्य स्वास्थ्य को चौपट कर रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने चेतावनी देते हुए कहा है कि यदि आहार संस्कृति नहीं सुधारी गई तो सन् २०१८ तक दुनिया के सभी देशें में कैंसर व अन्य घातक रोगों से ग्रस्त लोगों की संख्या बहुत ज्यादा होगी। बच्चे फास्ट-फूड की ओर ज्यादा आकर्षित हो रहे हैं। भारतीय बच्चों में डाइबिटीज ज्यादा बढ़ रही है जो जिंदगी भर के लिए पंगु बना देती है। बर्गर, फ्रेंच, फ्राइज, चाउमीन, पोटेटो चिप्स जैसे खाद्य बच्चे होड़ में खाते हैं। ऐसा खाद्य खाने वालों का जीवन स्तर भी समाज में ऊँचा समझा जाता है। दरअसल इनमें विटामिन सी, आयरन फोलेट और रिबोप्लोविन की कमी होती है, क्रीम होने से कैलोरी, वसा और सोडियम की मात्रा अधिक होती है। शरीर के लिए जो पोषक तत्व होना चाहिए वे नही होते और नतीजे में इससे पाचन तंत्र कमजोर होता है। महंगा फास्ट फूड खाकर शरीर को रोगों का घर बनाना समझदारी नहीं है फास्ट फूड बच्चों का आहार कभी न बने, अन्यथा उनका भविष्य चौपट हो सकता है। इसका ध्यान जरूर रखना चाहिए।

देशज स्थिति विरूद्ध है ये आहार: कुल मिलाकर ये आहार भारतीय मौसम, परिस्थिति और संस्कृति के भी विपरीत है। हमारे यहाँ, उष्ण-आर्द्र मौसम रहता है । इस मौसम में प्राकृतिक, सुपाच्य और स्वाभाविक स्वाद वाली देशज वस्तुएं ही आहार की जानी चाहिये, लेकिन मैं देख रहा हूँ एक तरफ कुपोषण का शिकार बच्चे हैं तो दूसरी तरफ फास्टफूड से बीमार बच्चे हैं। अतः भविष्य में देश का नागरिक कैसा होगा? विचार करना चाहिए।

क्या कहती है जैन दृष्टि : मेरे मत में जैन दर्शन ने इस आधुनिक स्थिति को पहले ही पढ़ लिया था। तभी तो '**भगवती आराधना ग्रंथ**' में लिखा है कि-

होई णरो णिल्लज्जो पयहइ तवणाण दंसणं चरित्तं ।
आमिस कलिणा ठइओ छायं मइलेइ य कुलस्स ।।

अर्थात जब आहार मर्यादा खोकर मनुष्य निर्लज्ज हो जाता है तब तप, ज्ञान, दर्शन और चारित्र की मर्यादा भी तोड़ देता है। ऐसा निर्लज्ज कुल की लाज भी गंवा बैठता है। शायद हम भारतीय भी विदेशियों की देखा-देखी भक्ष्य-अभक्ष्य का विचार भूलकर चाहे जो खाने को तत्पर होकर अपने राष्ट्रीय कुल, अपने सांस्कृतिक वैभव पर कलंक लगा रहे हैं। हमें इसे उबरकर स्वयं को और अपनी भावी पीढ़ी को बचाना चाहिये। इन्हीं विचारों के साथ **जय जिनेन्द्र !**

वैज्ञानिकों की महान खोज : सर्वश्रेष्ठ आहार – शाकाहार

- 'शाक' शब्द संस्कृत की 'शक्' धातु से बना है, जिसका अर्थ है–योग्य होना, समर्थ होना, सहज करना। शक् धातु से शक्नोति इत्यादि शब्द बने हैं। शाक शब्द का अर्थ है–बल, पराक्रम, शक्ति एवं शक्त के मायने हैं - योग्य, लायक, ताकतवर। इस तरह शाकाहार का वाच्यार्थ हुआ ऐसा आहार जो मनुष्य की योग्यताओं का विकास करें और उसे बलशाली तथा पराक्रमी बनाये।
- वेजीटेरियन शब्द लेटिन भाषा के 'वेजीटस' शब्द से जन्मा हैं, जिसका अर्थ है–स्वस्थ, समग्र, समर्थ, विश्वस्त, ठोस परिपक्व, जीवन्त, ताजा। फ्रांसीसी का 'वेजीटेबिल' शब्द का अर्थ है जीवन–संचारक, अंत जीवन से भरपूर।
- महान् वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्सटाईन विशुद्ध शाकाहारी थे वे कहा करते थे कि शाकाहार की हमारी प्रकृति पर गहरा प्रभाव पड़ता है।
- सन् १९४५ में रसायन शास्त्र विषयक नोबल पुरस्कार से सम्मानित डा. अर्तुरी वर्तनेन (हेलिंस्की, फिनलैंड में जैव रासायनिक शोध संस्थान के निर्देशक) ने कहा है कि दुग्ध शाकाहारियों का फल, साग–सब्जी, दाल, वसा, न्यूनित दूध आदि से तमाम आवश्यक पोषक तत्व सहज ही मिल सकते हैं।
- अमेरिका फूड एंड न्यूट्रीशन बोर्ड की नेशनल रिसर्च कौंसिल ने साफ कहा है कि अधिकांश पोषण विज्ञानी इस तथ्य से सहमत हैं कि यदि शाकाहार को यथोचित संयोजन किया जाए तो वह स्वयं में सम्पूर्ण/पर्याप्त आहार है। दुनिया के प्राय: सभी मुल्कों में शुद्ध शाकाहारियों ने अपना स्वास्थ्य उत्तम प्रकार से बनाये रखा है।
- एक वैज्ञानिक खोज ने यह सिद्ध कर दिया है कि **'शाकाहार में मांस से पांच गुणा अधिक शक्ति है'**–ओरियन्टल वॉचमेन पूना पृ. ३५१
- संयुक्त राज्य अमेरिका में डेढ़ करोड़ शाकाहारी लोग १९९९ तक हो चुके थे। गेलप पोल अनुमान के अनुसार यू.के. में हर हफ्ते ३ हजार लोग शाकाहारी बन जाते हैं। जिनकी संख्या करोड़ो में पहुँच चुकी है।
- **शाकाहारियों का अच्छा स्वास्थ्य उनके आहार का परिणाम है** यह विचार बर्लिन वेजीटेरियन स्टडी की जांच पड़ताल का है। जर्मन स्वास्थ्य दफ्तर के सामाजिक औषध और महामारी विज्ञान संस्थान ने १९८५ में उपर्युक्त अध्ययन शुरू किया था। अध्ययन के अनुसार शाकाहारियों का संतुलित स्वास्थ्य उसके मांस मछली आदि न खाने और मोटे रेशे वाले तथा कम कोलेस्टेरोल वाले अन्न उत्पादनो के सेवन करने का परिणाम है।

- वीगन (शुद्ध शाकाहारी) जीवन शैली को एक वाक्य में परिभाषित करते हुए क्रूएल्टी फ्री गाइड टू लन्दन के संपादक स्लेक्स बुर्क ने कहा है कि **''एक शाकाहारी न तो किसी जन्तु के किसी अन्तर्वर्ती भीतरी भाग को खाता है और न ही उसके किसी बाहरी भाग को ओढ़ता–पहनता है।''**

Glorious India of 1835

"I have travelled across the length and breadth of India and I have not seen one person who is a beggar who is a thief. Such wealth I have seen in this country, such high moral values, people of such caliber, that I do not think we would ever conquer this country, unless we break the every backbone of this nation, which is her spiritual and cultural heritage, and there-fore, I propose that we replace her old and ancient education system, her culture, for if the Indians think that all that is foreign and English is good and greater than their own, they will loose their self-esteem, their native self culture and they will become what we want them, a truly dominated nation."

(Text of a speech given by Lord Macaulay in The House of Commons, British Parliament on February 1835)

सन् १८३५ का दैदीप्यमान भारत

मैने भारत की चतुर्दिक यात्रा की है और मुझे इस देश में एक भी याचक अथवा चोर नहीं दिखा। मैंने इस देश में सांस्कृतिक संपदा से युक्त, उच्च नैतिक मूल्यों तथा असीम क्षमता वाले व्यक्तियों के दर्शन किए हैं! मेरी दृष्टि में आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक विरासत जो कि इस देश का मेरूदंड रीढ़ है, उसको खंडित किए बिना हम इस देश पर विजय प्राप्त नहीं कर सकते हैं। मैं प्रस्ताव करता हूँ कि इस देश की प्राचीन शिक्षण पद्धति उनकी संस्कृति को इस प्रकार परिवर्तित कर दें कि परिणाम स्वरूप भारतीय यह सोचने लगें कि जो कुछ भी विदेशी एवं आंग्ल है वही श्रेष्ठ एवं महान हैं इस तरह वे अपना आत्म सम्मान, आत्म गौरव तथा उनकी अपनी मूल संस्कृति को खो देंगें और वे वही बन जाएगें जो कि हम चाहते हैं – पूर्ण रूप से हमारे नेतृत्व के अधीन एक देश।

(लार्ड मैकाले द्वारा २ फरवरी १८३५ को हाउस ऑफ कॉमन्स ब्रिटिश संसद में दिए गए भाषण का अंश।)

उपरोक्त ऐतिहासिक दस्तावेज की प्रतिलिपि सुप्रीम कोर्ट के जज द्वारा परमपूज्य जैन मुनि आचार्य श्री विद्यासागरजी महाराज को उपलब्ध कराई गई।

अहिंसा प्रेमी स्वयं जानें, पहचानें एवं त्यागें....।

Additivies अर्थात् अंतर घटक, पदार्थ चाहे शाकाहारी घटकों से बना हो, उसे अपेक्षित स्वाद, स्वरूप, गुणधर्म टिकाऊपन आदि प्रदान करने के लिए जो सैंकड़ों प्रकार के Additives हैं, उनमें अनेकों का स्रोत मांसाहारी हैं। यूरोपियन कानूनों के तहत अंतर घटकों की पहचान हेतु नम्बर प्रदान किए गए हैं जिसे ई (E) के आगें लिखा जाता है। इस पद्धति को s कहा जाता है। s को निम्न प्रकार से वर्गीकृत किया गया है।

100 Colouring Agents
200 Conservation Agents
300 Anti-odixants
400 Emulsifiers, Stabilizers and Thickner
500 Anti-Coagulants
600 Taste Enhansers
900 Modified Starches

यूरोपियन कानून के बाद 'ग्लोबलायजेशन' के चलते भारत में भी ENS प्रणाली लागू की गई जो शाकाहार प्रेमियों के लिए लाभदायक साबित हो रही हैं। ऐसे अनेक है जिनका स्रोत प्राणीजन्य एवं वनस्पतिजन्य दोनों को हो सकता है। कुछ ऐसे भी हैं जो सिर्फ प्राणीजन्य हैं। रासायनिक तथा वनस्पति पर प्रक्रिया करके प्राप्त करना कठिन एवं खर्चीला होता हैं। जबकि अंडा, मांस प्राणियों के शव/अवयवों से उसी Additives की प्राप्ति सहज और सस्ती होती हैं। कम लागत और अधिक मुनाफे के चक्कर में अधिकतर उत्पादक प्राणीजन्य स्रोत का विकल्प चुन लेते हैं, जो प्रचुर मात्रा मे प्राप्त करना उनके लिए कठिन नही होता । उत्पादन प्रक्रिया के दौरान बहुत सारी रासायनिक प्रक्रियाओं से गुजरे होने के कारण उत्पादों के प्रयोग शाला जांच में Additives का नाम तो खोजा जा सकता हैं किन्तु उनके स्रोत खोज पाना अधिकतर Food Laboratory की क्षमता के बाहर है। यहाँ पर गंभीर संगति यह हैं कि उन्ही प्रयोगशालाओं के दम पर राज्य सरकारें इन उत्पादकों पर कानून के प्रावधानों के उल्लंघन की कार्रवाई करती है। भ्रष्ट व्यवस्ता की मिलीभगत से लालची उत्पादक धड़ल्ले से मांसाहारी अंतरघटकों का प्रयोग कर शाकाहारी ग्राहकों को लुभाने के लिए हरा निशान लगाकर करोड़ो भोले लोगो की भावनाओं से खिलवाड़ करते है। बेबस कानून में यह ताकत नही कि वह उन्हें रोक सके। संदेह होता है कि संभवत: यही कारण है कि सरकार भी जानबूझकर प्रयोगशालाओं को परिपूर्ण नही बना रही है।

सूचना अधिकारी के तहत नये सिरे से केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय तथा हैदराबाद व मैसूर की प्रयोगशालाओं में विस्तृत खोजबीन से युक्त आधार देकर जानकारी मांगी गई हैं। यह सारी प्रक्रिया बहुत समय लेने वाली हैं । अत: जब तक हम हमारे लक्ष्य तक नही पहुँचे तब तक शाकाहार प्रेमीयों की सुविधा के लिए E-Number दे रहे हैं । मांसाहारी मिश्रणवाली कोई चीज उपयोग न करें ।

उत्पादो पर अत्यंत छोटे अक्षरों मे लिखा जाँच पड़ताल कर ही प्रयोग रोकने का उपभोक्ता स्वयं निर्णय करें ।

Animal Derived(प्राणीजन्य स्रोत)

E-120, E-153

E-422, E-441, E-442, E-471, E-476, E-485, E-488

E-542

D-626, E-631, E-635

E-904, E-910, E-920, E-921, E-1100, E-1101, E-1105

Possibly Animal Derived (संभवत: प्राणीजन्य स्रोत)

E-252, E-270, E-319, E-322, E-325, E-326, E-327, E-330, E-335, E-336, E-430, E-431, E-432, E-433, E-434, E-435, E-436, E-470a, E-470b, E-472a, E-472b, E-472C, E-472d, E-472e, E-472f, E-473, E-474, E-475, E-476, E-477, E-478, E-479a, E-480, E-481, E-482, E-483, E-491, E-492, E-493, E-494, E-495, E-570, E-572, E-585, E-626, E-627, E-628, E-629, E-630, E-632, E-633, E-634, E-635, E-640.

जिन हरे निशान वाले पैकिट खाद्य उत्पादकों पर उपरोक्त में से कोई भी E-Number हैं तो उसे फिलहाल मांसाहारी श्रेणी में रखकर तत्काल प्रयोग रोकने का अनुरोध है। इसके अलावा निम्न E-Number ऐसे है जो प्राणीजन्य तो नही किन्तु बच्चों के स्वास्थ्य के लिए विशेष हानिकारक है। स्वास्थ्य दृष्टि से त्याग करना बेहतर है ।

Specifically harmful to children विशेष रूप से बच्चो के लिए हानिकारक

E-120, E-104, E-107, E-110, E-120, E-122, E-123, E-124, E-128, E-131, E-132, E-133, E-151, E-154, E-155, E-160b,E-162, E-210, E-211, E-212, E-213, E-214, E-215, E-216, E-217, E-218, E-219, E-250, E-251, E-296.

अंत में निवेदन यही है कि हमारा जैनत्व सुरक्षित रखने हेतु इस अभियान में सक्रियता से सहभागी बनें। मांसाहारी पदार्थ किसी भी रूप में हमारे घर में प्रवेश न कर पायें। इस संकल्प के साथ इस अभियान को बल प्रदान करें ।

दिगम्बर जैन/श्वेताम्बर जैन मंदिर, स्थानक आदि सार्वजनिक स्थानो पर इस जानकारी की प्रतियां लगाकर, अखबार/पत्रिकाओं में प्रकाशित कर घर-घर प्रत्येक सदस्य तक अभियान का संदेश पहुँचाने का विनम्र अनुरोध है।

मंगल कामनाएँ ।

ICE CREAMS

Company : (1) Mother Dairy (2) Cream Bell (3) Dinshaw's (4) Vadilal (5) Nestle (6) Top N Town (7) Kwality Wall's (8) B R Baskin Robins (9) Nanula's Jicauan (10) Amul

LIST OF ICE-CREAMS

S.No.	Product	Ingredients
1.	Vanila	E471, E407, E466, E-415, E412
2.	Strawberry	E471, E407, E466, E415, E412
3.	Green Pista	E471, E407, E466, E415, E412
4.	Rajbhog	E471, E407, E466, E415, E412, E133, E102
5.	Chocolate	E471, E407, E466, E415, E412
6.	Kaju Draksh	E471, E407, E466, E415, E412
7.	Butter Scotch	E102, E471, E407, E466, E415, E412
8.	Mango Cup	E471, E407, E466, E415, E412, E102
9.	Cornetto Cone	E471, E407, E466, E415, E412, E122, E102, E133
10.	Choco Bar	E471, E407, E466, E415, E412
11.	Raspberri Dolly	E471, E440, E407, E466, E415, E412
12.	Cassatta	E471, E440, E407, E466, E415, E412, E102, E124, E127
13.	Ice Candy	E471, E407, E466, E440, E412, E102
14.	Shahi Anjir	E471, E407, E466, E415, E412, E440
15.	Black Forest	E471, E407, E466, E415, E412, E440
16.	Shahi Pista Kulfi	E471, E407, E435, E412
17.	Masti Kulfi	E471,E407, E435, E412
18.	Roll Cup	E471, E407, E466, E412, E435
19.	Sunday Surprise	E407, E466, E415, E471, E412, E440, E102, E122, E132
20.	Chocolate	E407, E466, E415, E471, E412, E440, E102, E122, E132
21.	KhattaMeetha Mango	E407, E466, E415, E471, E412, E440, E102, E122, E132
22.	Black Current	E407, E466, E415, E471, E412, E440, E102, E122, E132
23.	Forest	E407, E466, E415, E471, E412, E440

ई नम्बर E.No.	ई नम्बर का नाम Full Name of E	श्रेणी Category	उत्पादन स्रोत Source of Product
E-120	कॉचनील/कारमिनिक एसिड Cochineal, Carminic Acid	लाल रंग खाद्य वस्तुओं को रंगने में उपयोग (Red Colour) Colour Use in Food Product in Coloring	प्राणीजन्य स्रोत मादा जानवरों को सुखा कर Animal Origin
E-153	कार्बन ब्लेक Carbon Black	कत्था काला रंग खाद्य वस्तुओं में उपयोग Maroon/Black Colour Use in Food Product	प्राणीजन्य स्रोत Various parts of Animal
E-161G	केन्थाजेन्थिन Canthaxanthin	कलर नारंगी खाद्य वस्तुओं में उपयोग Orange Colour Use in Food Product	मछली एवं पानी में हड्डी वाले जानवरों मे Fish & Invertebrates with Hard Shells
E-252	पोटेशियम नाइट्रेट Potassium Nitrate	आयोडीन रहित नमक पिकलिंग साल्ट Pikling Salt	प्राणीजन्य स्रोत Animal Origin
E-322	लेसिथिन Lecithins एवं आईसक्रीम को जल्दी पिघलने	इमलसीफायर व स्टेब्लाइजर खाद्य पदार्थों के रंगों को स्थाईत्व Fat अण्डे की जर्दा एवं पानी से बचाने के लिये उपयोग	अण्डा/जानवरों में पाई जाने वाली चर्बी Egg/Animal को मलाईदार बनाने के लिये
E-422	ग्लायसरील Glycerol	सुगर/मदिरा Sugar/Alcohol	प्राणी जन्य स्रोत/ जानवरों की चरबी से
E-441	जिलेटिन Geletine	इमसीफायर स्टेब्लाइजर Emulsifier and Stabilizer	प्राणीजन्य स्रोत जानवरों की चमड़ी एवं हड्डी से निर्मित Animal Origin
E-442	अमोनियम फॉस्फेटाईडस Ammonium Phosphatides	इमल्सीफायर-ऊँचे तापमान में रंग न छूटे इसके लिये उपयोग	जानवरों में पाई जाने वाली चर्बी /Animal Fat
E-470A	सोडियम, पोटेशियम, केल्शियम सॉल्ट्स ऑफ फेटी एसिड Sodium Potassium and	इमल्सीफायर एन्टीकेकिंग एजेंट Emulsifier/Anti-Caking Agent	प्राणीजन्य स्रोत जानवरों की चर्मी से Animal Fat
E-470B	मेग्नेशियम स्टियरेट ऑफ फेटीएसिड Magnesium Stearate of Fatty Acids	इमल्सीफायर/एन्टीकेकिंग एजेंट Emulsifier/Anti Caking Agent	प्राणीजन्य स्रोत Animal Fat
E-471	मोनो एण्ड डिग्लिसराइड्स ऑफ फेटी एसिड Mono & Diglycerides of Fatty Acids	इमल्सीफायर Emulsifier खाद्य पदार्थों में स्पंज बनाने एवं	प्राणीजन्य स्रोत जानवरों की चर्बी से ज्यादा समय तक रखने के लिये Animal Origin
E-472	मोनो एण्ड डायएसिटाइलटारटेरिक	इमल्सीफायर	प्राणीजन्य स्रोत
A-F	E-472-A-F इमल्सीफायर Mono & Diglycerides of Fatty Acids E-472, A-F Emulsifier	Emulsifier	Animal Origin जानवरों की चर्बी से

E-475	पॉलीग्लायसरॉल एस्टर ऑफ फेटीएसिड Polyglyceral esters of Fattyacid	इमलसीफायर एण्ड स्टेब्लाइजर्स Emulsifier and Stabilizer	प्राणीजन्य स्रोत Animal Origin
E-476	पॉलीग्लायसरॉल पॉलीरीसाइनोलीट Polyglyceral Ployricinoleate	इमल्सीफायर एण्ड स्टब्लेइजर्स Emulsifier & Stabilizer	प्राणीजन्य स्रोत Animal Origin
E-477	प्रोपेन-१,२ डायोल एस्टर्स ऑफ फेटीएसिड Propane-1,2, Diol esters of Fatty acids	इमल्सीफायर एण्ड स्टेब्लाइजर्स Emulsifier and Stabilizer	प्राणीजन्य स्रोत Animal Origin
E-478	लेक्टीलेटेड फेटीएसिड एस्टर्स ऑफ ग्लायसरॉल एण्ड प्रोपेन १-२ डायोल Lactylated Fatty Acids esters of Glycerol and Propane-1	इमल्सीफायर एण्ड स्टेब्लाइजर्स Emulsifier and Stabilizer	प्राणीजन्य स्रोत जानवरों की चर्बी से Animal Origin
E-479B	थर्मली ऑक्सीडाइज्ड सोयाबीन ऑयल एण्ड डिग्लिसराइड्स ऑफ फेटीएसिड Thermally oxidized soyabean oil & diglycerides of Fattyacid	इमल्सीफायर एण्ड स्टेब्लाइजर्स Emulsifier and Stabilizer	प्राणीजन्य स्रोत जानवरों की चर्बी से Animal Origin
E-481	सोडियम स्टीरियॉल-२ लेक्टीलेट Sodium Stearoyl-2 Lactylate	इमल्सीफायर एण्ड स्टेब्लाइजर्स खाद्यपधार्तों को स्पंज बनाने	प्राणीजन्य स्रोत Animal Origin
E-483	स्टीरियल टॉर्ट्रेट Stearoyl Tartrate	इमल्सीफायर एण्ड स्टेब्लाइजर्स	प्राणीजन्य स्रोत Animal Origin
E-542	बोन फॉस्फेट (खाने योग्य हड्डी) का पावडर Bone Phosphate	एन्टीकेकिंग एजेन्ट Anti Caking Agent	प्राणीजन्य स्रोत जानवरों की हड्डी से
E-572	मेग्नीशियम स्टीयरेट Magnesium Stearate	इमल्सीफायर/एन्टीकेकिंग एजेन्ट Emulsifier/Anti Caking Agent	प्राणीजन्य स्रोत जानवरों की हड्डी मे
E-631	डीसोडियम इनोसीनेट Disodium Inosinate	स्वाद बढ़ाने वाला Flavour Enhancer	प्राणीजन्य स्रोत Animal Origin
E-635	डीसोडियम ५, राइबोन्यूक्लियोटाईड Disodium 5, ribonucleotides 5	स्वाद बढ़ाने वाला Flavour Enhancer	जानवरों की चर्बी से Animal Origin
E640	ग्लॉयसाइन और इसका सॉल्ट सोडियम Glycine & its Sodium Salt	स्वाद बढ़ाने वाला Flavour Enhancer	जानवरों एवं मछलियों से Animal Origin
E-901	बीज्वेक्स (मधुमोम) Beeswax-white and Yellow	खाद्यपदार्थों को चमकाने वाला Glazing Agent	मधुमक्खी द्वारा निर्मित Animal Origin
E-904	शोलेक Sheliac	खाद्य पदार्थों को चमकाने वाला Glazing Agnet	लाख के कीड़े से निर्मित Animal Origin
E-910	एल-सिस्टोन L-Cysteine	चाकलेट में उपयोग Improving Agent	मानव बाल एवं मुर्गी के पंख Human/Animal Origin
E-920	एल-सिस्टायन हाईड्रोक्लोराइड L-Cysteine Hydrochloride	चाकलेट में उपयोग Improving Agent	प्राणीजन्य स्रोत Animal Origin
E-921	एल-सिस्टायन हाइड्रोक्लोराइड मोनोहाइड्रेट L-cysteine Hydrochloride Monohydrate	चाकलेट में उपयोग Improving agent	प्राणीजन्य स्रोत Animal Origin

इन उत्पादों के अतिरिक्त अन्य उत्पादों में ई नम्बर देखकर उपयोग करें

Company	Item	Animal Derived	Possibly Animal Derived	Harmful for Children
BRITANIA	Good Day Cake	471	322	500ii, 503ii
	Good Day Biscuit	471	322	500ii, 503ii
	Treat	471	322,481,472	500,503,223,102
	Nice Creame	471	322,481	500ii, 503ii
	Milk Biscuit	471	322,481	500ii, 503ii
	50-50	1100, 1001	341,481,500	503,223,290
	Time-Pass	471,1100	322,378	500ii, 503ii, 223
	Tiger	471	322, 481(i)	500ii, 503ii
	Marri Gold	471	481 (i)	500ii, 503ii, 223, 150b
	Time Pass Namkin	471,1101	322,481	500ii, 503ii, 223
	Nutri Choice	471,1100-01	322,481,330,270	500ii, 503ii
	Treat Mango & Elaychi	471	322,481,472e	500,503,223,102
	Pune Magic, Chocolate	471,1101	471,322	500,503
	Little Hearts	471	481,322	500,503,102
	Rusk	471,1100	330	500ii, 503ii, 102
PARLE	Krack Jack Biscuit	E471	E322,E481, E270	E296
	Frooti Mango Juice	-	-	E110
	Parle-G Biscuit	E471	E322, E481	-
	Hide & Seek Biscuit	-	E322	-
	Kismi Bar Toffee	-	E222	-
	Monaco Biscuit	E471	E322,E481,E270	E269
	Orange Cream Biscuit	E471	E222,E472	-
	Butter Cup Toffee	E102	E322,E481	E102
	Kaccha Mango Bite	E102	-	E102,E133
	Gol Gappa			E296
BISK-FARM	Googlay	471	322,481,335,336	500ii, 502ii, 223
	Top	471	472,319	500ii, 503ii, 223
	Spice	471	335,336,472	500, 503, 102
	Top Gold	471	472,319,481	500ii, 503, 223
	Marie	471	481(ii), 319	500ii, 503, 223
	Rusk	1100,1101	472, 306,319,320	500, 503, 223
	Butter Bite	471	322,481,319	500ii, 503, 223
	Coconut	471	322, 336, 335	500, 503, 223
PRIYAGOLD	Classic Cream Biscuit	E471	E322,E481	
	Snacky Zig Zug Biscuit	E471	E322,E481	
	Cashew	471	481,322	223, 102

	Butter Bite	471	322	500ii, 503ii, 223
	CNC	471,1100-01	322,481,330,341	500,503,223,270
	CNC Bake	471,1100-01	322,481,330,341ii	500ii, 503ii, 270
	Snacks	471,1101	322,481	500ii, 503ii, 270
	Marie Lite	471	322,481	270
	Cookies	471	322,481	270
SUNFEAST	Sunfeast Biscuit	E471	E322, E481	-
	Special Biscuit	-	E322	-
	Snacky Zig Zug Biscuit	E471	E481	-
CADBURRY	Five Star Chocolate	E471	E476	-
	Dairy Milk Chocolate	-	E476	-
	Bornvita Milk Powder	E471	E322	-
	Eclairs Toffee	E471	E476	-
	Fruit & Nut	442,476	-	-
	Crackle	442	476,322	-
	Bournrille	442	476,322	-
	Perk	442	446,493,322	150
	Milk Treat	442,476	-	-
	Gems	476,442	414,903	102,133,122,124
	Silk	442,447	-	-
NESTLE	Milk Chocolate	E471	E476	-
	Maggi	E631	E627	-
	Kitkat	516,501(ii)	-	-
WRIEGLY	Boomer			E102,E124
	Boomer, Jelly	-	-	E110
	Center Fresh	E471,E422	-	-
NUTRINE	Santra Goli	-	-	E110,E102
	Gulcand Toffee	-	-	E133
	Maha Lacto	-	E322	-
CANDYMAN	Gems	-	E476	E102,E132,E122,110
	Toffee Chocolate	E471	E322	-
	Eclairs	E471	E322,E476	-
Minto	GolMint	E904	-	-
Parry's	Coffee Bite	E471	E322	-
Heinz	Complain Milk Powder	-	-	E160b
Bingo	Tomato Chips	E631	E627	-

सत्य जानिये

पटेटो चिप्स तथा वेफर्स : वेफर्स में पर्याप्त मात्रा में अण्डे भी पडते हैं। इन वेफर्स भार में अत्यंत हलका करारा, फुसफुसा और सुनहरी पीले रंग की होने का एक मात्र कारण इनमें मिले हुए अण्डे ही होते है। घरों मे निर्मित आलू के पापड़ो और इन वेफर्स में स्वाद, रंग, करारेपन और भार का जो भी अंतर होता है उसका मूल आधार पर्याप्त मात्रा में अण्डो का प्रयोग है। सैद्धान्तिक रूप से तो इनमें ताजा अण्डों का प्रयोग अधिक अच्छा रहता है, परन्तु इनकी उपलब्धता और अधिक कीमत एक बडी बाधा है। यही कारण है कि लगभग सभी निर्माता ताजा अण्डो के स्थान पर इनके सूखे पावडर को पानी में घोलकर प्रयोग करते है।

(कम्पलीट स्मोल स्केल इंडस्ट्रीज पुस्तक के पृष्ठ सं. ३४७ से संकलित, लेखक: कृष्णकुमार अग्रवाल)

नूडल्स : नूडल्स सामान्य सेवइयों की अपेक्षा अधिक चिकने और चमकदार होते है। प्रति किलोग्राम मैदा में दस से बीस मि.ली. अण्डे के सफेदी अथवा अण्डों की सफेदी के पावडर का धोल मैदा गूंथते समय मिला लेने पर नूडल्स अधिक मुलायम, चिकने और फुसफुसे तैयार होते हैं ।

(कम्पलीट स्मोल स्केल इंडस्ट्रीज पुस्तक के पृष्ठ सं. ३५५ से संकलित, लेखक: कृष्णकुमार अग्रवाल)

आइसक्रीम : आइसक्रीम में चिकनाई और स्निग्धता बढ़ाने के लिए अण्डों की सफेदी और जिलेटिन का प्रयोग भी अनिवार्य रूप से होता है। साफा-सुथरी और गन्धरहित सरेस को जिलेटिन कहा जाता है और प्रति किलोग्राम मिश्रण में सात-आठ ग्राम इसे मिलाना ही पर्याप्त रहता है । ताजे अण्डो के स्थान पर प्राय: ही अण्डों की सफेदी के पावडर को आठ गुने ठंडे पानी में घोलकर चार घन्टे रखने के बाद प्रयोग किया जाता है।

(कम्पलीट स्मोल स्केल इंडस्ट्रीज पुस्तक के पृष्ठ सं. ४०२ से संकलित, लेखक: कृष्णकुमार अग्रवाल)

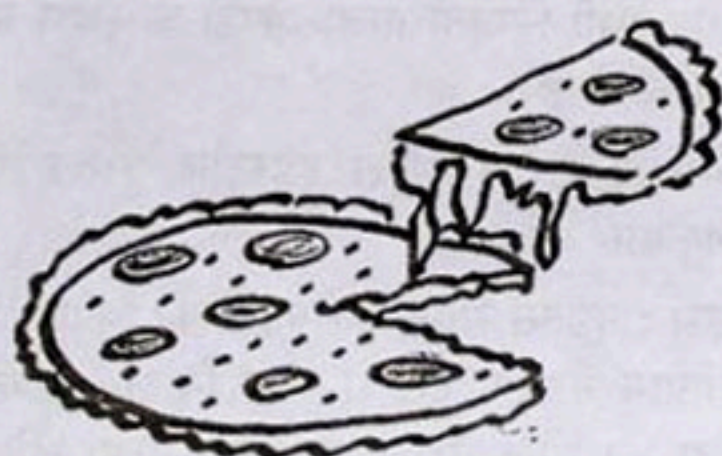
बिस्कुट : बिस्कुटों का प्रयोग प्रमुख कच्चा माल तो मैदा ही है, इस के साथ ही चीनी और नमक भी सभी बिस्कुटों में पडते ही हैं। इन्हें फुलाने के लिए खमीर के स्थान पर बेकिंग पाउडर, खाने के सोडे, अमोनिया तथा अण्डो का प्रयोग किया जाता है। ताजा अण्डों के स्थान पर प्राय: ही अण्डों के सफेद भाग के सूखे पाउडर को पानी में घोलकर प्रयोग करते है। ग्लूकोज बिस्कुटों में ग्लूकोज के पूरक के रूप में मक्का के स्टार्च का प्रयोग होता है और मिश्रण को फुलाने के लिए अण्डों पे पाउडर प्रयोग किया जाता है।

(कम्पलीट स्मोल स्केल इंडस्ट्रीज पुस्तक के पृष्ठ सं. ३८८ से संकलित, लेखक: कृष्णकुमार अग्रवाल)

पिज्जा में है गोमांस !

पैकेट पर लिखा है

फिर भी खाने वाले दीवाने

क्या आप पिज्जा खाने के शौकीन है और आपकी पिज्जा खाने की जिद है तो जरा संभलकर इसका चयन करें, क्योंकि इसमें गोमांस की परत होती है। पैकेट पर इस बारे में साफ–साफ लिखा है।

इतना ही नहीं जिस पैकेट में यह खाद्य सामग्री है उस पर उत्पाद के वेज या नानवेज होने की पुष्टि करने वाला लोगो तक नहीं है। इन दिनों बच्चे जाने–अनजाने गोमांस का सेवन कर रहे हैं। यह गोमांस उन्हें पिज्जा के मम्मी पैक के जरिए दिया जा रहा है। १५ ग्राम के छोटे से रंग बिरंगे पैकेट में बंद यह पिज्जा हर गली व चौराहे पर बनी दुकानों पर धड़ल्ले से बेचा जा रहा है। इस पैकेट में पाँच स्लाईस होते हैं जिसमें एक एक परत गोमांस की लगी होती है।

इस बारे में कंपनी ने अपने उत्पाद पर स्पष्ट शब्दों में लिखा है। उत्पाद को तैयार करने के लिए प्रयोग की गई सामग्री में इसका उल्लेख है। रेपर पर अंग्रेजी में बीफ जिलेटिन शब्द भी लिखा हुआ है। इसका अर्थ है, गोमांस की परत। यह संदेश बेहद महीन शब्दों में छपा है। चूंकि ज्यादातर बच्चे न तो अंग्रेजी जानते हैं और न ही खाने–पीने की चीजों में सावधानी बरतते हैं।

ऐसे में बच्चे अनजाने में ही गोमांस का सेवन कर रहे हैं। इसकी बिक्री से कंपनी मालामाल हो रही है। नागरिकों द्वारा प्रशासन से इस बारे में उचित कार्यवाही करने की मांग की गई है ।

१. **आईसक्रीम का त्याग :** इसमें ५५% हवा तथा ३५% गंदे पानी को पैसा देते हैं मांसाहारी अंग जैसे पशुओं के नाक, कान, गुदा के भाग जो कत्लखानों की फर्श पर दुर्गन्धयुक्त हालत में पड़े रहते हैं, इनसे आइसक्रीम की ऊपरी परत बनाई जाती है ताकि मुंह में जाने के साथ चम्मच पर चिपका रहे, पिघले नही। साथ ही शक्कर, अण्डे, चर्बी दूध का एसेंस मिलाया जाता है।

२. **जिलेटिन का त्याग :** जिलेटिन जानवरों की हड्डियों, त्वचा और रेशें को उबालकर बनाया जाता हैं इसका प्रयोग दही, आइसक्रीम, जैम, जैली, केक, शेम्पू, कास्मेटिक्स, दवाइयों आदि में होता है।

३. **जैली का त्याग :** जैली का निर्माण भी जिलेटिन से होता हैं और जिलेटिन जानवरों की हड्डियों, चर्म, रेशें को उबालकर बनाया जाता हैं, कुछ कम्पनियां वेजिटेबल गम से भी जैली बनाती हैं। हमेशा लेबल देखकर खरीदें।

४. **चॉकलेट का त्याग:** चॉकलेट में सामान्यत: जानवरों से प्राप्त तत्वों का सम्मिश्रण होता हैं जैसे अंडे की जर्दी तथा जिलेटिन आदि। यर्किंग डिलाई फ्रूट कांस, टॉफीज, पिपरमिंट में जिलेटिन होता है। नेस्ले किटकेट काफरेनेट से बनती हैं। यह रेनेट बछड़ो की अमाशय से मिलने वाले एसिड से बनता है।

५. **जैम का त्याग :** अधिकतर जैम्स में जिलेटिन का प्रयोग होता है जो मृत जानवरों की हड्डियों, रेशों, त्वचा को उबालकर बनाया जाता है।

६. **वारसेस्टर सोस :** इसमें एनकोविल नामक छोटी-छोटी मछलियों का चूर्ण मिलाया जाता हैं।

७. **शैलेक का त्याग:** यह कीड़ों की मृत काया का कलेवर होता है। ३३३ ग्राम शैलेक के निर्माण में लगभग १००००० कीड़ों को मारा जाता है। इसका प्रयोग कैडबरी कम्पनी के जेम्स व नटीज में मुख्यत: से किया जाता है। सामान्यतह यह अन्य उत्पादों मे भी होता है।

८. **शैम्पू का त्याग :** कुछ किस्म के शैम्पुओं में अंडे मिलाये जाते हैं। शैम्पू को हानिकारक परीक्षण के लिए खरगोश की आँखों में डाला जाता है जिससे लाखों खरगोश अंधे होकर मर जाते हैं ।

९. **सिल्क ऑयल पाउडर का त्याग :** रेशम के कीड़ों को मारकर प्राप्त किया जाता है। इसका प्रयोग बाल और त्वचा को चमकाने वाले कॉस्मेटिक पदार्थो में किया जाता है। जैसे: शैम्पू और पाउडर आदि ।

१०. **सोने व चांदी के वर्क का कार्य:** चांदी की पत्ती को गाय या भैंस की ताजा आँत मे रखकर कूटकर बनाया जाता है। इसका उपयोग मिठाई, पान, सुपारी आदि में किया जाता है । स्वयं मरे हुए पशु के चमडे एवं सिन्थेटिक पेपर में कुटकर बनते है । स्पेशियल हिंसा हो तो त्याग करे ।

११. **अजीनो मोटो का त्याग :** यह मछली से बनता है। **इसका उपयोग सॉस, चाऊमिन, सेंडविच और अन्य चायनीज खाद्य सामग्री में होता है।**

१२. **चीज का त्याग :** यह सामान्यत: दो सप्ताह से कम आयु के बछड़ो के अमाशय से मिलने वाले एसिड से बनाया जाता है। इसका प्रयोग दूध से चीज बनाने में होता है। इस एसिड के लिए लाखों बछड़ो को मार दिया जाता हैं।

१३. **च्युइंगम का त्याग:** च्युइंगम में पशुओं से प्राप्त होने वाला ग्लिसरीन, जिलेटिन आदि आवश्यक रूप से मिला होता है। जानकारी करने के लिए इसका लेबल पढ़ सकते हैं।

१४. **चिप्स का त्याग :** बाजार में उपलब्ध कुछ प्रकार की चिप्सों को पशुओं की चर्बी में तला जाता है । पैकेट पर ध्यान दें कि इन्हे वेजीटेबल ऑयल में तला है या नहीं।

१५. **ग्लिसरीन का त्याग:** अधिकांश ग्लिसरीन मृत जानवरों को उबलाकर प्राप्त की जाती है। जिसका सर्वाधिक उपयोग कॉस्मैटिक्स, खाद्य पदार्थों, टूथपेस्ट, माऊथवाश, च्युइंगम, दवाओं व साबुनों आदि में होता है।

१६. **सनटैन ऑयल का त्याग:** यह ऑयल कछुओं को मारकर प्राप्त किया जाता है। टूथ पेस्ट, टूथ पाऊडर अधिकतर टूथपेस्ट में ग्लिसरीन (जो मृत जानवरों से प्राप्त होती हैं।) मिलायी जाती हैं एवं कैल्शियम फास्फेट के लिए मृत जानवरों की (हड्डियों) का चूरा मिलाया जाता है, जो दांतों को चमकाता है।

१७. **बोनचायना क्रॉकरी का त्याग:** बोन यानि हड्डी अर्थात जो हड्डी को बारीक पीसकर साँचे मे ढालकर फूलपत्ती प्रिंट कर तथा भट्टी मे पकाकर आपके सामने चमकदार कप, प्लेट, डायनिंग सेट आते हैं और उसको साफ करने के लिए बोन (हड्डी) पाऊडर भी आता है।

१८. **चाय, कॉफी का त्याग:** चाय के अंदर दस प्रकार के जहर होते है जैसे टेनिन, कैफिन आदि। चाय, कॉफी से भूख मर जाती है और यह एक प्रकार का नशा है जो लगता हैं तो छूटता नही है, चाय से नींद न आना, स्मृति नष्ट होना आदि रोग होते हैं। कुछ चायों में फ्लेवर के रूप में पशुओं का खून मिलाया जाता है।

१९. **धूम्रपान का त्याग:** तम्बाकू में निकोटीन रहता है जिससे व्यक्ति को पीने की आदत पड़ जाती हैं तथा निकोटिन एक जहरीला पदार्थ है जो व्यक्ति के फेफड़ो को खराब कर देता है और कैंसर की संभावना बढ़ जाती हैं।

२०. **पान-मसाला, गुटका का त्याग:** मादकता उत्पन्न करने के लिए छिपकली की पूंछ का प्रयोग किया जाता हैं धीरे-धीरे मुंह खुलना कम हो जाता हैं और बाद में गले तथा गालों पर कैंसर के फोड़ें पड़ जाते हैं।

२१. **साबुदाना का त्याग :** यह शकरकंद को उबालकर उसके घोल को महीनों तक बड़े-बड़े गड्ढों में सड़ाया जाता हैं । इस प्रक्रिया में असंख्यात कीड़े इसके साथ सड़ जाते है। इसी से साबुदाना बनाया जाता हैं इसे पहले पैरों से रौंध कर पेस्ट बनाया जाता हैं तथा बाद में पाऊडर चढाकर दाना बनाया जाता है ।

२२. **चमड़े का त्याग :** पशु को चार दिन तक भूखा रखा जाता है बाद में २०० डिग्री सें.ग्रे. का खौलता पानी डाला जाता है ताकि खाल मुलायम बनी रहे। बाद में इसके पेट में हवा भरी जाती है जिससे पेट फूल जाता है और चमड़ी आसानी से निकल आती है।

२३. **रेशम का त्याग :** रेशम उत्पादन में लाखों कीड़ों को खौलते गर्म पानी में डालकर उबाला जाता है। एक रेशमी साड़ी में ५००० कीड़ों का उपयोग किया जाता है ।

२४. **कस्तूरी का त्याग :** इत्र फुलेल आदि सुगंधित पदार्थ बनाने के लिए कस्तूरी प्राप्ति हेतु मृग मार दिये जाते हैं।

२५. **नेलपालिश का त्याग:** इसमें जानवरों का खून मिलाया जाता है। व्हेल मछली को भी मारा जाता है।

२६. **लिपिस्टिक का त्याग:** लिपिस्टिक के उत्पादन में मोम का प्रयोग होता है जो मधुमक्खियों के छत्तों से प्राप्त होता है इसमें चमक हेतु सुअर की चर्बी मिलाई जाती है।

२७. **सेन्ट का त्याग:** सेन्ट उत्पादन के लिए हजारों बिज्जू मारे जाते हैं। बिज्जू को बेंतों से मारा जाता है तथा चाकु से खरोंचा जाता है।

२८. **कोसे का त्याग:** रेशम के हजारों कीड़ों को उबालकर कोसे का वस्त्र बनता है। १०० जी.एम. कोसा = १५००० कीड़े ।

२९. **केप्सूल का त्याग:** केप्सूल जिलेटिन नामक पदार्थ से बनती है। जिलेटिन हड्डियों, खुरों व पशुओं की झिल्लियों को उबालकर प्राप्त किया जाता है।

३०. **हाथी दांत का त्याग:** हाथी दांत प्राप्त करने के लिए अनेक हाथियों को जहर देकर मारा जाता है इन हाथी दांतों से चूड़ियां व बच्चों के खिलौने एवं अन्य आभूषण निर्मित किये जाते हैं।

३१. **पुताई के ब्रश का त्याग :** नई किस्म के रंगाई ब्रश, पुताई ब्रश, हेयर ब्रश, कलाकारी ब्रश बनाने के लिए सुअरों की भौहें पलकों व शरीर के बालों को नोच लिया जाता है।

३२. **सिन्थेटिक कत्था :** इसके निर्माण में अरारोट, लाल रंग, मुलतानी मिट्टी जूते की पॉलिश एवं पशुओं के सूखे हुये खून का प्रयोग किया जाता है।

३३. **शहद का त्याग :** शहद यूं तो सामान्यतः मधुमक्खियों का उबाल माना जाता हैं परंतु वर्तमान में ज्यादा एवं शीघ्र शहद प्राप्त करने के लिए मधुमक्खियों को भी छत्तों सहित निचोड़ दिया जाता है ।

३४. **शीतल पेय कोल्ड ड्रिंक का त्याग:** बाजार में उपलब्ध सभी शीतल पेय पदार्थों में गलाईसेरोल मिला दिया जाता है, जो मृत जानवरों से प्राप्त होता है। साथ ही इसमें कार्बोलिक अम्ल, फास्फोरिक अम्ल, बेन्जोइन रसायन साइट्रिक एसिड मिठास के लिए एम्परटेम क्रीम एवं ज्यादा समय तक खराब न होने से बचाव के लिए सोडियम बेंजोएट जैसे केमिकल्स का प्रयोग होता है जो व्यक्ति को कैंसर व आँतों की सड़न जैसी बीमारियों का तोहफा देती हैं।

एक शोध के अनुसार बाजार में उपलब्ध सभी शीतल पेयों में हानिकारक कीट नाशक मौजूद हैं। जिन्हे फसलों में कीड़े मारने और टॉयलेट में कीटाणु मारने में उपयोग किया जाता है। मिरिन्डा में ३० गुना, कोकाकोला में ७५ गुना, फेन्टा में ४३ गुना, पेप्सी में २५ गुना, डाइट पेप्सी में १४ गुना, स्प्राईट में ११ गुना, लिम्का में ३० गुना, थम्सअप में २५ गुना अधिक मात्रा में हानिकारक कीटनाशक मौजूद है एवं आश्चर्य की बात यह है कि यह कीटनाशक सिर्फ भारतीय बाजार में उपलब्ध कोल्ड ड्रिंक मे ही मौजूद है, अमेरिका में उपलब्ध पेयों में इनकी मात्रा शून्य है।

३५. **मोती का त्याग :** मोती के निर्माण में केल्शियम कार्बाइड का प्रयोग कर सीप के अन्दर आयस्टर नामक जीव की हत्या की जाती है और कृत्रिम मोती निर्माण में मछलियों के चमड़े के छिलके का उपयोग किया जाता है । छिलका कूटकर रस का निर्माण होता है जो कांच की मणियों पर लगाने से वह मोती जैसा चमकता है ।

३६. **शटलकॉक का त्याग :** बेडमिन्टन के खेल मे प्रयुक्त शटलकॉक (चिड़िया) के पंखों के लिए लाखों बतखों को मार दिया जाता है। साथ ही इसके पीछे की पेन्दी में लगे कार्क्स मे चमड़े को लपेटा जाता है इसके पंखों को धागे से बांध देने के बाद जिलेटिन का घोल चढ़ाया जाता है जिसके लिये हजारो पशुओं की हत्या कर दी जाती है।

३७. **नींबु का सत (टाटरी) मांसाहारी है :** नींबु का सत नींबु से नही बनता। शक्कर का वेस्टेज पदार्थ सीरा में २५० ग्राम विशेष प्रकार के जीवाणु डाले जाते है वे इस सीरा को खाते है। निहार (मल) के रूप में खट्टा पदार्थ निकालते है यह प्रक्रिया ७ दिनो तक चलती रहती है और जीवों की संख्या असंख्य हो जाती है बाद में गर्म भाप से निकाला जाता है तो मरे जीवों का लोंदा इकट्ठा हो जाता है बाद में मशीन से बारीक क्रिस्टल बनाये जाते हैं अतः यह नींबू का सत (फूल) मांसाहारी है।

३८. **कृत्रिम घी का त्याग :** यह पूर्ण रूप से जानवरों की चर्बी, रिफाइंड तेल का होता है जिसमें खूश्बू के लिए जर्मन से आयात कृत्रिम एसेन्स डाला जाता है तथा ज्यादा समय तक बनाये रखने के लिए कीटनाशक का भी समावेश किया जाता है । बाजार में ८०% यही घी उपलब्ध है।

३९. **एलबुमेन का त्याग :** इसे हम अण्डे की जर्दी कह सकते हैं जिसका प्रयोग मिठाईयां ब्रेड में किया जाता है। मिठाई व ब्रेड पर पड़ने वाली परत इस एलबुमेन की देन होती है। यह बर्गर में ऊपर चिकनापन बनाने में किया जाता है तथा उस पर तिल के दाने चिपका देते हैं। ताकि देखने में अच्छा लगे ।

४०. **ब्रेड बिस्कुट-टोस्ट-डबलरोटी-पाव-नान खटाई आदि बेकरी का त्याग:** यह सब मैदे से बनती है जिसमें लाखो जीव रहते हैं तथा पेट का पाचन तंत्र खराब हो जाता है। अनेक ब्रांड के ब्रेड, केक, बिस्कुट, केंडी, चाकलेट बनाने में अण्डा और जिलेटिन का प्रयोग किया जाता है । खाद्य पदार्थ मिलावट प्रतिबंधक नियम अ-१८/०७ के अनुसार आइसक्रीम की तरह बिस्किट में अंडो का मिश्रण करने पर उसकी सूचना अथवा विज्ञान भी जारी करना अनिवार्य नहीं हैं।

४२. **मेडिकर का त्याग:** जुएँ मारने वाले तरल पदार्थ के उपयोग से मस्तिष्क का कैंसर हो जाता हैं तथा असंख्यात त्रस जीवों की हिंसा का पाप लगता है।

४३. **इन्सलिन का त्याग:** मधुमेह (डायबिटिज) के रोगियों को दिया जाने वाला इन्सुलिन गाय, बछड़ा, बैल, भेड़ और सुअर के पेन्क्रियाज में से प्राप्त किया जाता है। इस कारण बहुत से पशुओं को मौत के घाट उतार दिया जाता है।

४४. **नहाने का साबुन का त्याग:** दैनिक उपयोग में आने वाले कई ब्राण्डों के साबुन में चर्बी मिलाई जाती है।

४५. **टूथ पाउडर का त्याग:** कई टूथ पाउडर में हड्डी व अन्य अशुद्ध पदार्थ मिलाये जाते हैं जिससे दांतो में चमक बनी रहती है।

४६. **टूथ पेस्ट का त्याग:** कई टूथ पेस्टों में चर्बी मिलाई जाती है। प्रत्येक टूथ पेस्ट में सर्बिटोल, सोडियम लारिल सल्फेट, क्लोराइड मिलाया जाता है। क्लोराइड सरासर घातक विष है तथा केल्शियम फास्फेट होता है जो जानवरों की हड्डियों को पीसकर बनाया जाता है। कुछ टूथ पेस्टों में ग्लिसरीन का भी उपयोग किया जाता है, जो जानवरों से प्राप्त किया जाता है।

४७. **पोलो-मिंट-मिंटोफ्रेश का त्याग :** इनमें कई गाय की चर्बी मिलाई जाती है जिससे मांसाहार का दोष लगता है।

४८. **फिल्टर का पानी का त्याग :** एक्वागार्ड आदि फिल्टरों में पानी को साफ करने

के लिए गाय की हड्डियों का चूरा (एक्टिवेटेड चारकोल) डाला जाता है जिससे पानी साफ होता है तथा स्वाद अलग ही आता है ।

४९. **सिन्थेटिक दूध, मट्ठा का त्याग :** इसमें यूरिया (खाद) रिफाइन्ड तेल, डिटरजेन्ट, शक्कर, नमक, सतरीठा, अरारोट, पाऊडर तथा बबूल की गोंद मिलाई जाती है । जो स्वास्थ्य के लिए घातक है ।

५०. **पेटीज (बेक समोसा का त्याग) :** पेटीज में मूलभूत रूप से अण्डे का उपयोग किया जाता है । अण्डे की पालिश से ही पेटीज में करारापन (Crunchyness) आता है। अण्डे की पालिश ऐसा करना संभव नहीं है और आज कल बाजार में विविधता के रूप में चिकन पेटीज भी उपलब्ध है जो पूर्ण रूप से मांस से ही निर्मित होती है।

(यदि आप खुद को और दुनिया को इन घिनौनी सच्चाईयों को बतलाना चाहते हैं तो शुरूआत अपने उपयोग में आ रही चीजों से बहिस्कार किजिए। निर्माताओ और वितरकों को लिखिए । सच्चाईयो को सामने लाइए। आपका प्रयास चमत्कार करेगा।)